

HAMMARBY BASKET CITY 07

SOMMARTRÄNINGSPROGRAM

10 JUNI – 8 AUGUSTI 2021



MÅNDAG	Träning med laget eller kondition
TISDAG	Styrka
ONSDAG	Träning med laget eller kondition
TORSDAG	Styrka
FREDAG	Kondition
LÖRDAG	Styrka
SÖNDAG	Ta igen ev. missade pass

STYRKA

3 x 12 burpees
3 x 12 glute bridge
3 x 12 armhävningar
3 x 30 sekunder planka

KONDITION

4 x 1 min hopprep, 30 sekunders vila mellan minuterna
20 min Löpning eller annan aktivitet med hög puls*

*Hög puls = så ansträngande att det inte går att prata med någon samtidigt
Hur långt kan ni springa på 20 min?*

TRÄNINGAR

Lagträningar hela sommaren.
Platser och tider i kalender och nyheter på laget.se.
Alla måste ha med sig hopprep till alla träningar.

EXTRA: SKOTTUTMANING

Stående under korgen

1. Höger hand
2. Vänster hand

Sätt så många ni kan på 1 minut. Höj resultatet varje vecka

Straffkast

Hur många veckor i sommar kan ni sätta 5 av 10 straffkast?

Straffkast räknas när man innan första skottet sagt 'nu börjar jag'